

腰椎间盘突出症的自我护理措施

□ 徐艳红

当放松双臂,使腰部关节和肌肉得到调节。无论是坐还是站,都应避免长时间保持同一姿势,以免增加腰椎压力。

3. 佩戴腰围:外出活动或工作时,建议佩戴腰围以保护腰部。长时间坐办公室的人员应定时放松腰部,适当活动。

二、适度运动与锻炼

1. 核心稳定性锻炼:如平板支撑、桥式运动和鸟狗式等,可以增强腰背部的肌肉力量,提高脊柱的稳定性。

2. 有氧运动:适度的有氧运动,如散步、游泳和骑自行车,可以提高心肺功能,增强全身的血液循环,有助于缓解腰痛。

3. 伸展运动:腰部、臀部和腿部的适当

伸展运动可以增加柔韧性,减轻腰椎的压力。

三、饮食与生活调理

1. 控制饮食:保持健康的体重对于减轻腰椎的压力至关重要。通过控制饮食和适度运动来减轻体重,可以有效缓解腰椎间盘的压力。

2. 饮食调理:进食补肝肾壮筋骨的食物,如狗肉、羊肉等滋补食物。同时,忌肥腻燥热辛辣食品,以免加重症状。

3. 注意天气变化:根据天气和季节变化增减衣服,秋冬季节穿厚点,避免腰部受凉,以免加重疼痛感。

四、疼痛管理与心理调适

1. 热敷与冷敷:热敷可以促进血液循

环,放松肌肉,缓解疼痛;冷敷则可以减轻炎症和肿胀。根据需要交替使用,效果更佳。

2. 药物治疗:疼痛严重时,可遵医嘱使用非甾体抗炎药(NSAIDs)等药物来缓解疼痛。

3. 心理疏导:面对疾病,患者难免会有焦虑、抑郁等不良情绪。此时,应积极进行心理疏导,缓解压力,增强治疗信心。

综上所述,腰椎间盘突出症的自我护理需要患者在休息、运动、饮食、疼痛管理等多方面进行综合调理。通过科学的自我护理,患者可以有效减轻疼痛,预防复发,提高生活质量。然而,对于每个患者来说,自我管理策略的选择和实施应根据个体情况,并在医生的指导下进行。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

消化肿瘤患者的营养与饮食建议

□ 尹洪岩

质和膳食纤维,有助于促进消化、增强免疫力。建议选择时令蔬果,并注意清洗干净,去除农药残留。

三、适量摄入

根据患者的身体状况、治疗方案及医生建议调整食量,避免过量或不足。对于消化能力较弱的患者,可选择易于消化吸收的食物,如稀饭、面条、蒸蛋等。

四、清淡易消化

消化肿瘤患者应避免辛辣、油腻、生冷食物的摄入,以免刺激胃肠道,加重不适感。化疗药物会对消化道产生刺激,导致食欲不振、恶心、呕吐等症状,因此应以清淡、易消化的食物为主。

五、增加蛋白质摄入

蛋白质是身体修复组织、合成抗体的重

要原料,对维持肿瘤患者正常的免疫功能有着重要的作用。推荐食物包括瘦肉(鸡肉、鱼肉)、豆制品(豆腐、豆浆)、蛋类、奶制品等。对于消化能力较弱的患者,可选择易于消化吸收的蛋白质粉或营养补充剂。

六、保证热量供应

肿瘤属于慢性消耗性疾病,对热量的需求较高,因此应根据患者的热量需求,保证热量供应,以维持正常的身体活动。建议增加全谷物、薯类等富含碳水化合物的食物摄入,以提供足够的能量支持。

七、注意饮水

保持充足的水分摄入,有助于排毒、缓解化疗等治疗引起的口干、咽痛等症状。

建议每日饮水量根据个体情况调整,一般为2-3升。

八、减少加工食品摄入

加工食品往往含有较高的盐分、糖分和添加剂,不利于健康。尽量选择新鲜食材自行烹饪,控制调味品的使用量。

九、遵循医嘱

患者在制定和调整饮食计划时,应遵循专业医师的建议和指导。如有任何不适或疑问,应及时就医咨询。

同时,注意观察身体反应,如出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状,应及时调整饮食或就医治疗。

总之,消化肿瘤患者的营养与饮食护理是一个综合性的过程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过遵循以上建议,患者可以更好地应对疾病挑战,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

人工关节置换术后的护理与康复

□ 赵娜

二、康复锻炼:循序渐进,恢复功能

康复锻炼是人工关节置换术后恢复的重要环节。术后早期,患者可在医生的指导下进行肌肉等长收缩和关节活动,以减少关节粘连,预防下肢静脉血栓等并发症。随着病情的恢复,逐渐增加关节活动范围和负重量,以促进关节功能的恢复。

在康复锻炼过程中,患者应注意以下几点:

1. 避免过度活动:术后早期,关节周围的组织和肌肉尚未完全恢复,过度活动可能导致关节损伤。因此,患者应根据医生的指导进行适度锻炼。

2. 遵循个性化锻炼计划:每个患者的手术方式和病情不同,康复锻炼计划也应因人

而异。患者应遵循医生的指导,制定个性化的锻炼计划。

3. 持之以恒:康复锻炼是一个长期的过程,需要患者持之以恒地进行。患者应保持良好的心态,积极配合医生的治疗和护理。

三、生活指导:合理调整,提高生活质量

术后生活指导也是促进患者恢复的重要环节。患者应注意以下几点:

1. 正确穿戴衣物:避免过度弯曲或扭转关节,选择宽松舒适的衣物。

2. 正确使用助行器或拐杖:在行走时使用助行器或拐杖,以减轻关节负担。

3. 保持良好的生活习惯:保持充足的睡眠和合理的饮食,增强身体抵抗力。同时,避

免长时间卧床或久坐,适当进行户外活动。

四、定期随访:及时发现问题,确保恢复效果

术后患者应定期到医院进行随访,以便医生及时了解患者的恢复情况,并根据实际情况调整治疗方案。随访内容包括切口检查、关节功能评估、疼痛评估等。

总之,人工关节置换术后的护理与康复是一个科学而细致的过程。患者应在医生的指导下进行康复锻炼和生活调整,以提高生活质量,确保手术效果。

同时,患者也应保持良好的心态,积极配合医生的治疗和护理。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院青县院区骨一科)

高血压的药物治疗与剂量调整

□ 周玉婷

例如,年轻的高血压患者可能更适合使用ACE抑制剂,而心脏疾病患者可能需要 β 受体阻滞剂。

二、降压药物的种类

1. 血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI):通过阻断血管紧张素转换酶,减少血管紧张素II生成,从而扩张血管,降低血压。

2. 血管紧张素II受体拮抗剂(ARB):通过拮抗血管紧张素II受体,达到降低血压的效果。

3. 钙通道阻滞剂(CCB):通过抑制钙离子进入心脏和血管平滑肌细胞,降低心脏负担和血管阻力。

4. 利尿剂:通过促进体内水分排出,减少血容量,从而降低血压。

5. β 受体阻滞剂:不仅可以降低血压,还可

以减缓心率,适用于心率较快的高血压患者。

三、药物剂量的调整

1. 初始剂量:开始治疗时,通常推荐从低剂量开始,以观察患者的反应并减少副作用的风险。例如,硝苯地平缓释片成人开始时可以给二十毫克,一天一次。

2. 逐步调整:随着治疗的进展,根据血压的变化和患者对药物的耐受性,医生会逐步调整剂量。剂量调整不应是随意的,而是要基于定期的血压监测和医生的专业评估。

3. 联合用药:当单独一种药物无法控制血压时,可以考虑联合两种或两种以上的降压药物进行治疗。联合用药的优点是可以减少每种药物的剂量,降低副作用发生率,同时增强降压效果。

四、注意事项

1. 避免药物相互作用:高血压患者在用药过程中,应避免同时使用具有相互作用的药物。例如,ACEI类药物和保钾利尿剂同时使用可能会导致血钾升高,增加心脏骤停的风险。

2. 监测血压:高血压患者在用药过程中需要定期监测血压,以便了解血压的控制情况。如果血压控制不佳或出现不良反应,应及时就医调整药物剂量或更换药物。

3. 生活习惯:高血压患者在用药的同时,应保持良好的生活习惯,如戒烟限酒、低盐低脂饮食、适当运动等,这些都有助于控制血压,提高药物疗效。

高血压的药物治疗与剂量调整是一个复杂而细致的过程,需要患者与医生紧密合作,共同制定个性化的治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省霸州市中医医院)

随着医学技术的不断进步,人工关节置换术已成为治疗严重关节疾病的有效手段。然而,手术的成功与否,不仅取决于医生的技术,更与术后的护理和康复密切相关。

本文将详细科普人工关节置换术后的护理与康复知识,帮助患者更好地理解 and 配合治疗。

一、术后护理:细致入微,预防感染

术后护理是确保患者顺利恢复的关键。首先,要密切观察手术切口,确保引流管的通畅,避免感染。同时,根据医嘱使用抗生素和止痛药物,以减轻疼痛和预防感染。此外,术后早期患者应保持患肢适当制动,避免剧烈运动导致伤口裂开或关节脱位。

消化肿瘤患者面临着复杂的营养和饮食挑战,合理的饮食不仅是维持日常营养需求的基础,更是辅助治疗、促进康复、提高生活质量的重要手段。

以下是一些针对消化肿瘤患者的营养与饮食建议:

一、均衡膳食

确保饮食中包含足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质和水分,以满足身体的基本需求。消化肿瘤患者由于病情和治疗的影响,往往会出现营养不良,因此均衡膳食尤为重要。

二、多样化选择

多摄入不同颜色的蔬菜水果,因为它们富含不同的维生素和抗氧化物质,有助于增强免疫力。新鲜蔬菜和水果富含维生素、矿物